



Hindi Urdu for Health

The Practice of Medicine in Hindi and Urdu

repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

HEALTH EDUCATION - DR. RAHUL MODI - PART 7

Video URI: <http://hdl.handle.net/2152/67635>

Hindi Transcription

जब हम क्रियाएं करते हैं तो हम कोशिश करते हैं कि हम साधारण, सादा भोजन खायें... जिसमें एकदम मिर्च, मसाला, तेल ना हो... हम कोशिश करते हैं कि हम उस समय हल्का भोजन लें... जैसे फल, ऋतु वाले फल... मतलब जो मौसम है वो वाले फल खायें, पानी खूब पियें, फलों का रस लें, काढ़ा ले सकते हैं जब ये करें... ये है... और जब हम क्रियाओं से बाहर आते हैं, या हम कोई क्रिया किये, तो उसके बाद कोशिश करते हैं कि हल्का भोजन उसको करने के बाद भी हल्का ही भोजन लें... क्रिया करने से पहले और करने के बाद व्यक्ति को हल्का भोजन लेना चाहिये...

ऐसा क्यों है?

क्योंकि जब भी हम क्रिया करते हैं, हमारा पाचन तंत्र, हमारे पूरे शरीर का तंत्र एक कार्य करता है... उस, वो अपना, जैसे एक सांप अपनी केंचुली छोड़ता है, उसी तरह हमारा पूरा शरीर का जो पाचन तंत्र है, जो उसके ऊपर एक आवरण रहता है अपने थूक का, सारे एंजाइम्स का, वो सारा का सारा आवरण हटता है... तो उस समय, वो एक हमारे शरीर को अंदर से protect भी करता है, हमें बचाता भी है... इसीलिये कहते हैं कि जब क्रियाएं करें तो हल्का भोजन करने से पहले और हल्का भोजन करने के बाद करें...

Hindi Vocabulary

सादा भोजन	Simple food
मिर्च	Chillies
मसाला	Spices
तेल	Oil
हल्का भोजन	Food which is not deep fried and without any spices
फल	Fruit
ऋतु वाले फल	Seasonal fruits
पानी खूब पीयें	Drink lots of water

फलों का रस लें	Drink fruit juice
काढ़ा	Concoction/potion/elixir
हल्का	Light
पाचन तंत्र	Digestive system
तंत्र	System
केंचुली	Outer covering of snake
आवरण	Covering
थूक	Spit
एंजाइम्स	Enzymes
क्रियाएं	Yoga exercises

Hindi Questions

1) जब क्रियाएँ करते हैं तो किस तरह का भोजन करना चाहिये?

- १) सादा भोजन
- २) मसाले वाला भोजन
- ३) तला हुआ भोजन
- ४) खाली फल खाने चाहिये